



動け! 燃やせ!



参加者募集

RIZAPヘルスアップセミナー 脂肪燃焼エクササイズ編

筋トレの実践をはじめ、効率良く筋肉をつけるための食事法やRIZAPのトレーニングの応用知識が学べるセミナーです。

公立学校共済組合鹿児島支部 × RIZAP 特別コラボ!
2023年1月21日(土) 13:30~15:00 Zoom開催



※セミナー開催後アンケート集計 2020年10月~2021年7月 N=10,613



自重トレーニングでも翌日筋肉痛になりました。オンラインでも十分効果があると感じました。

難易度の高い種目があり楽しめた。フォームや呼吸などトレーナーさんのサポートの偉大さを感じた。

トレーナーさんが説明しながら動きを見せてくれるので、分かりやすくやる気が出た。



こんな情報が得られます

- 筋力チェックで、今の状態を確認できる。
- 効果的なトレーニングの知識が高まる。
- 筋力アップのトレーニングメニューが分かる。
- 負荷を高めるトレーニング法が分かり実践できる。
- 体作りに大切な食事や間食のポイントが分かる。

ご準備いただくもの

- PC またはスマートフォン
(スマホはアプリの事前インストール必須)
- 筆記用具, メモ用紙
- マットorバスタオルなど床に敷けるもの
- お飲み物
- タオル
- 椅子

動きやすい服装で



開催日時
2023年1月21日(土)13:30~15:00

申込締切 2022年11月11日(金)
令和4年度 冬季健康管理講座申込書を期限までに提出

開催方法
無料配信アプリ『Zoom』

お申込・お問合せ
公立学校共済組合鹿児島支部福利係 担当: 神園
TEL:099-286-5205 FAX: 099-286-5663